



Inbjudan

information och genomgång
av Medicinsk Yoga för lungor.

Torsdagen den 14 juni kl 18.00 – 19.30

Kom i god tid helst 15-20 före starttid

Plats: Institutet för Medicinsk Yoga
Värtavägen 35 vid Gärdet.

Förslag: Buss 1, som bl a passerar Fridhemplan och Hötorget
åk till hållplats Värtavägen och gå därifrån ca 150 m

Vi får en beskrivning om vad Medicinsk Yoga är.
Därefter får vi ett mjuktpass med fokus på andning.
Att tänka på är att inte äta ett stort mål mat strax
innan samt inte ha alltför åtsittande kläder.

Alla kan delta utifrån sina egna förutsättningar!

Var finns Medicinsk Yoga i mitt boende område?
Kan vi få Medicinsk Yoga inom högkostnadsskyddet?

Du anmäler dig

till vår sekreterare Catrine Reuterborg senast den 10 juni
mobil 0709-49 57 45 eller catrinereuterborg@hotmail.com

Styrelsen

hoppas på en trevlig och givande
gratis kväll med Pär Krutzén som tar hand om oss.